

AVC

A sexualidade após o AVC

Voltando
a intimidade

A sexualidade após AVC – voltando a intimidade

O AVC afeta as pessoas de maneiras diferentes. Sensações em seu lado paralisado podem ser diferentes, ou pode ser difícil para você falar com clareza e ser compreendido. Em primeiro lugar, perceber a aceitação dessas mudanças leva tempo e esforço. Adaptar as mudanças físicas pode afetar como você se sente sobre a sua sexualidade. Como resultado, você pode sentir raiva, tristeza, depressão e negação. Mas, ao lidar com esses sentimentos, você pode aceitar melhor as mudanças no seu corpo e como elas interferem no retorno da sua atividade sexual.

Atividade sexual pode causar um novo AVC?

- O meu parceiro e eu podemos ter uma relação novamente?
- Quais efeitos do derrame podem mudar?
- Quais medicamentos podem interferir?

A boa notícia é que muitas pessoas podem desfrutar ativa e satisfatoriamente da relação sexual após o AVC. O sexo é um assunto delicado. Se você e seu parceiro querem retomar a atividade sexual, é importante conversar com seu médico; entretanto, este folheto pode ajudar a responder a algumas de suas perguntas. O compartilhamento dessas informações com o seu parceiro pode ser o passo inicial para o retorno à intimidade.

Se você está tendo um momento difícil de falar sobre sexo, a ajuda profissional está disponível. Isso pode incluir médico, enfermeira, psicólogo ou assistente social. Sua equipe de saúde também pode encaminhá-lo a alguém que é especialmente treinado nessa área.

Terei um outro AVC durante a atividade sexual?

A chance de ocorrer outro AVC durante o sexo é muito baixa. É normal seu coração bater mais rápido e a respiração, durante a relação sexual. Converse com seu médico, para tirar dúvidas.

Como pode reagir o meu parceiro?

Você pode estar se perguntando se o seu parceiro ainda tem atração por você apesar da mudança na sua condição física, ou se o seu parceiro está com medo de causar-lhe algum prejuízo? Juntos, vocês precisarão de um tempo para se adaptarem às mudanças causadas pelo AVC.

E se eu tiver problemas para comunicar-me?

Independente do problema de comunicação, o sentido do tato pode ser uma importante ferramenta. Através do toque, você pode transmitir carinho e desejo. Recuperar a intimidade com seu parceiro pode ajudá-lo a se sentir menos sozinho.

Alterações Sensoriais e Perceptivas

- Seu senso de toque pode ser parcial ou totalmente afetado após um AVC. Se você está paralisado de um lado, por exemplo, seu parceiro pode esquecer a sua falta de sensibilidade nas áreas afetadas. Relembre o seu parceiro para se aproximar de você do lado não paralisado. Dessa forma você pode responder ao seu toque.
- Tire um tempo para experimentar. Algumas áreas do seu corpo podem ser sensíveis ou mesmo dolorosas quando tocadas. Deixe seu parceiro saber disso. Juntos, vocês podem reaprender aquilo de que gostam. Vocês podem tentar outras formas de intimidade. Lembre-se de demonstrar.

Encontrar uma posição confortável

- Um efeito comum de AVC é a fraqueza ou paralisia em um lado do corpo. Se esse for o caso, você pode precisar alterar a sua posição usual. Trabalhar em conjunto para encontrar uma posição que faça com que você se sinta confortável é muito importante.
- Se você era uma pessoa sexualmente ativa antes do AVC, provavelmente pode ser sexualmente ativa novamente. Mas você vai precisar da paciência e apoio amoroso do seu parceiro.

Depressão após AVC

- Depressão é comum após o AVC e pode interferir no seu interesse sexual. Você pode estar sentindo-se pouco atraente. Mas lembre-se de que a depressão, uma vez diagnosticada, deve ser tratada.

Outras maneiras de sentir-se melhor

- Invista no seu visual;
- Combine programas de lazer e românticos;
- Consequentemente ajudará a aceitar o seu novo eu, recuperar a confiança e autoestima.

Medicamentos

Alguns medicamentos podem reduzir o desejo sexual ou impotência. Estes incluem tranquilizantes, soníferos, alguns medicamentos de hipertensão e antidepressivos. Se você acha que um medicamento está afetando sua atividade sexual, o seu médico deverá ser consultado.

Controle de Natalidade

Se você é mulher em idade fértil, você pode querer perguntar ao seu médico sobre planejamento familiar. Por exemplo, algumas formas de nascimento, o controle se você é sexualmente ativo, mas não quer engravidar. Todas essas informações você pode obter com seu médico.

Referências

American Stroke Association



Elaboração:

Flávia Schwinden Müller – Enfermeira
flavia.ariana@ig.com.br

Equipe Interdisciplinar
U-AVC – HMSJ – Joinville - SC

Apoio:

